

Prüfungsstress – dann trainiere Seminar gegen Prüfungsangst

Den Anforderungen bei Prüfungen ohne Stress und Blockaden begegnen

Kein Stress mit der Prüfung

Im Tagesseminar bekommen Sie Handreichungen sowie Anregungen, die eigenen Verhaltensweisen zu überdenken und durch entsprechende Übungen positiv zu beeinflussen, um den Stressreaktionen zu begegnen (Fokus: schriftliche Prüfung, mündliche Prüfung, Arbeitsstruktur)



Etwa 30 % der Prüflinge leiden unter Blockaden in Prüfungssituationen. Für die Betroffenen ist nicht die Prüfung, sondern die damit verbundene Aufregung die eigentliche Hürde.

Lernblockaden und Stress hindern daran, alles Wissen und Können zu zeigen. Darüber hinaus lassen sich teilweise gravierende Auswirkungen beobachten:

Körperliche Reaktionen: Schwindel, Kopfschmerzen, Herzasen, Schlafstörungen
Emotionale Reaktionen: Antriebsverlust oder innere Unruhe, Reizbarkeit, Angst
Reaktionen auf Verhaltensebene: hektisches, unstrukturiertes Lern- und Arbeitsverhalten, Vermeidungsverhalten wie Flucht in andere Aktivitäten, Aufschieben von Terminen, Blackouts in Prüfungssituationen



Doch was passiert bei Stress im Gehirn? Wo im Körper entstehen Blockaden? Welche Strategien helfen zur Überwindung?

Seminar-Nr. 8157
Termin: auf Anfrage
Preis 199,00 €

Veranstaltungsort: BZL Lauterbach
Vogelsbergstr. 25
36341 Lauterbach

Anmeldung über www.bzl-lauterbach.de

Förderung der Lehrgangskosten

Die Kosten für die Teilnahme an diesem Seminar sind grundsätzlich über Ihre Krankenkasse förderfähig. Die dazu notwendige Zertifizierung liegt mit der Kurs-ID 20150421-657888 vor. Bis zu 100 % werden je nach Krankenkasse an Sie rückerstattet, wenn Sie eine Kopie der Lehrgangsrechnung und eine Kopie vom Zertifikat dort einreichen.

